



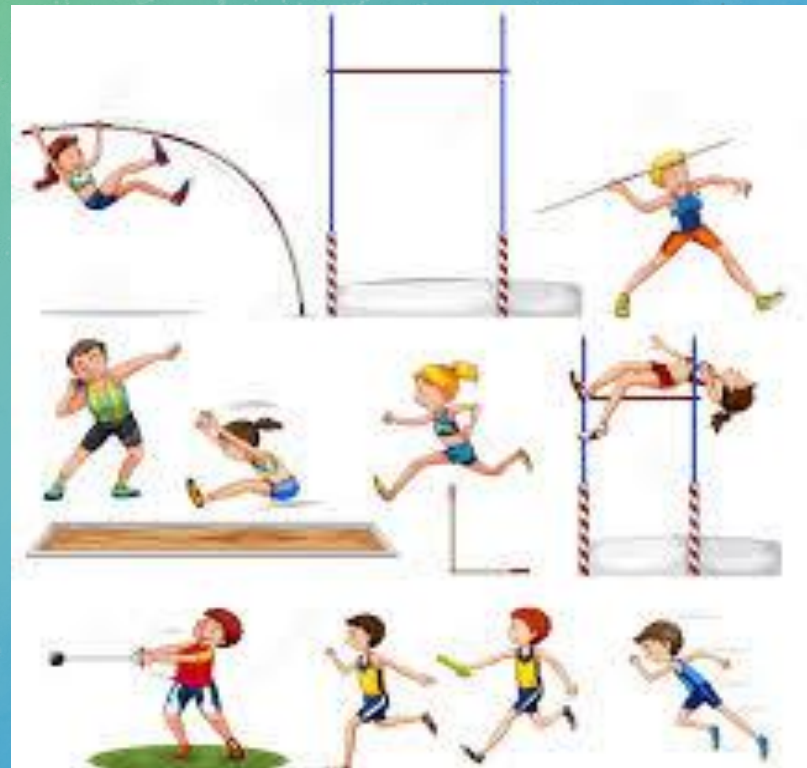
Educação Física
6º ANO

Senhores pais e queridos alunos

Na aulas de Educação Física são trabalhados muitos conteúdos, entre eles, o que chamamos de Esportes de Marca, que são aqueles esportes que marcamos tempo, distância ou peso.

Elas desenvolvem velocidade, força e resistência.

Corrida, saltos e arremessos são exemplos de Esportes de Marca.



Que tal experimentarmos juntos?

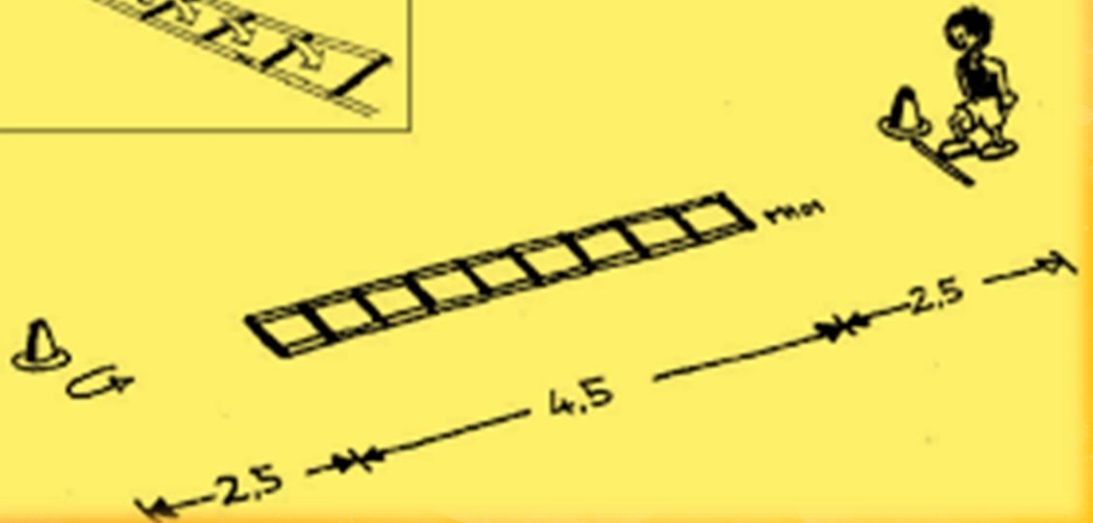
Vamos treinar?

1- Risque no chão uma “escada”.

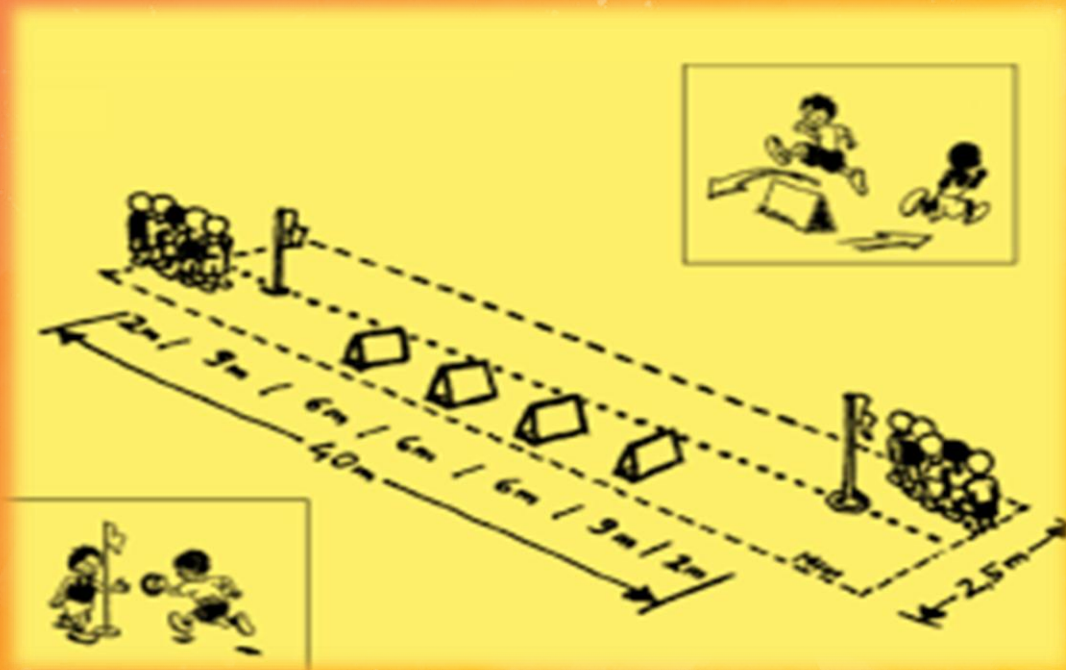
Corra, pisando apenas nos espaços entre os “degraus”.

Faça a volta e volte no ponto inicial.

Faça quantas vezes você conseguir.



**2- Coloque alguns obstáculos, com distância de 1 metro entre eles.
Corra e salte os obstáculos.
Faça a volta e volte no ponto inicial.
Faça quantas vezes você conseguir.**



3- Construa você mesmo o seu circuito.

Coloque alguns obstáculos para saltar e para realizar movimentos de zigue-zague.

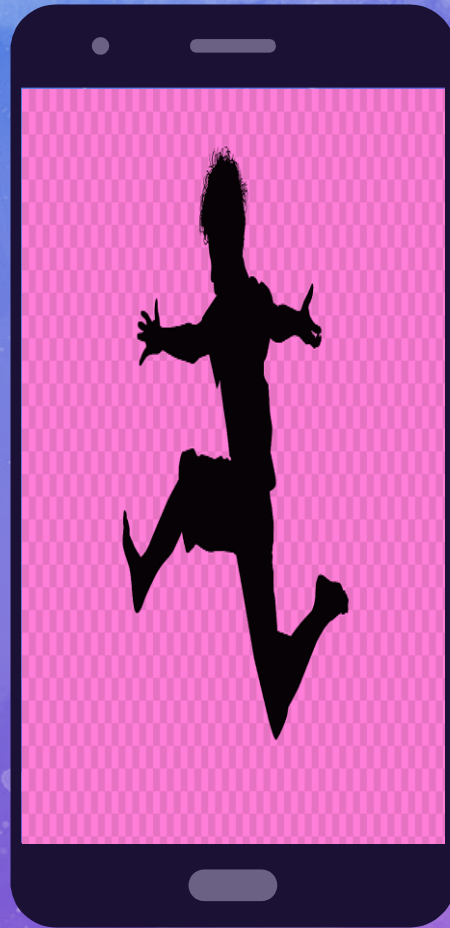
Corra e salte os obstáculos.

Faça a volta e volte no ponto inicial.

Faça uma competição com sua família.



*Se possível, registre
suas atividades.*





Desejamos que todos possam aproveitar essas atividades!



PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas

eppseed@gmail.com